

Seitstütz mit Beinheben

Wir empfehlen für diese Übung 3 x 10 Wiederholungen.



(1) Ausgangsposition

(2) Legen Sie sich in den Seitenstütz.

(3) Der abstützende Arm ist angewinkelt unter Ihrer Schulter, der andere Arm liegt locker auf Ihrem Oberschenkel. Bitte achten Sie darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet.

(4) Spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an und spreizen Sie das obere Bein so weit es geht ab, ohne jedoch an Ihrer Körperposition etwas zu verändern.

Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen
- Adduktorenprobleme

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkel-Außenseite (Abduktoren)
- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur